

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПО МЕТОДУ АПАНАСЕНКО Л.Г.

В.М. Литвин, А.А. Антанович, О.А. Ковалёва

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка, vikusic-007@mail.ru

Введение. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [2]. Здоровье студентов особенно актуально в характерных для текущего периода сложных социальных и экономических условий. Эта группа населения относится к числу наименее социально защищенных, между тем как специфика возраста и учебного труда требует должных социально-экономических возможностей. Ослабленное чаще всего еще до ВУЗа состояние организма, экологические проблемы, недостаточное питание, гиподинамия обуславливает то, что значительное количество студентов имеют отклонения в состоянии здоровья.

Целью нашего исследования являлся анализ состояния физического здоровья (текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма) студентов 1, 3 и 5 курсов БГПУ им. М. Танка.

Методы. Для качественной характеристики физического здоровья в последнее время широко применяются комплексные экспресс-методы. В нашей работе были использованы:

1. Метод Л.Г. Апанасенко, основанный на суммарной оценке физического развития, мощности и скорости восстановления после нагрузки кардиореспираторной системы [4].

Для осуществления данных экспресс-метода у испытуемых производили замеры следующих физиологических показателей:

- МТ – масса тела, кг;
- Р – рост, см;
- ЖЕЛ – жизненная емкость легких, мл;
- ДМ – динамометрия (сила сжатия правой кисти), кг;
- ЧСС – частота сердечных сокращений (пульс) уд / мин;
- АДД – артериальное давление диастолическое, мм / рт. ст.;
- АДС – артериальное давление систолическое, мм / рт. ст.;
- Т - время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 мин., в мин.;

Затем, с учетом всех выше указанных физиологических параметров по формулам и таблицам, описанным в [1; 3; 4] определяли уровень физического здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные экспериментальные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Процентное распределение уровней физического здоровья студентов

Курс	Уровни физического здоровья (%)			
	низкий	ниже среднего	средний	высокий

				среднего	
1	25	34	30	11	0
3	39	27	29	4	0
5	20	10	50	20	0

Комплексный метод экспресс-оценки физического здоровья Л.Г. Апанасенко [4] показал, что среди студентов I курса - 30 % со средним уровнем здоровья, у 34% - уровень физического здоровья ниже среднего, у 25 % - низкий. У студентов III курса преобладает низкий уровень физического здоровья (39 %). У студентов V курса преобладает средний уровень физического здоровья (50%). Примечательным является тот факт, что в данной выборке у студентов 1, 3 и 5 курсов отсутствует высокий уровень физического здоровья (таблица 1).

Заключение. Как известно, здоровье более чем на 50 % определяется образом жизни человека и лишь на 8 – 10 % зависит от медицины. В последние годы к решению проблем здоровья кроме медиков стали привлекать педагогов, так как любая модель здоровья реализуется в основном методом воспитания. То есть, созидание и укрепление здоровья необходимо проводить через воспитание здорового образа жизни (ЗОЖ), формирование потребности в физическом и нравственном совершенствовании. ЗОЖ является основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья студентов, содействует формированию здоровья будущего специалиста. Сегодня для укрепления здоровья и формирования ЗОЖ недостаточно бороться с заболеваемостью, вредными привычками, неправильным питанием, конфликтными отношениями, хотя это также имеет огромное значение. Принципиально важно использовать позитивные стороны жизни нашего общества, развивать и усиливать многообразные тенденции, работающие на формирование ЗОЖ, содержащиеся в самых различных сторонах общественной жизни. Наиболее значимым в этом плане является формирование у подрастающего поколения ориентации на здоровье как абсолютную жизненную ценность. Важно донести, что здоровье есть основа жизни, залог успеха в любой деятельности, фундамент для надёжных семейных отношений, источник успешного социального функционирования.

Приобщение к ЗОЖ – это педагогическая стратегия, основанная на определённых целенаправленных действиях педагогов по включению личности в процесс индивидуального формирования ЗОЖ.

Литература:

1. Гуминский, А.А. Руководство к лабораторным занятиям по общей и возрастной физиологии / А.А. Гуминский, Н.Н. Леонтьева, К.В. Маринова. – М.: Просвещение, 1990. – 239 с.
2. Ворсина, Г.Л. Основы валеологии и школьной гигиены / Г.Л. Ворсина, В.Н. Калюнов. – Мн.: Тесей, 2005. – 288 с.
3. Мисун, Л.В. Физиологические и медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности: практикум в 2-ух частях. Часть 1: Физиология человека / Л.В. Мисун, Л.Д. Белехова, Т.А. Миклуш, О.А. Ковалёва. – Мн.: БГАТУ, 2009. – 128 с.
4. Мисун, Л.В. Физиологические и медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности: практикум в 2-ух частях. Часть 2: Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности / Л.В. Мисун, Л.Д. Белехова, Т.А. Миклуш, О.А. Ковалёва. – Мн.: БГАТУ, 2010. – 132 с.